

YogaToday lesrooster voor oktober

versie d.d. 29-9-2020

Het lesrooster beweegt mee met leerlingen en de coronacrisis: we bekijken per maand hoe de behoefte en het animo voor lessen is. Een aantal lessen vanuit de Laurentius kan je gelijktijdig thuis Online Livestream volgen. **Via On demand kan je elk moment zelf je les kiezen. Met de tijd volgen ook kortere lessen. Voor veilige leswisseling Hou 1.5 meter afstand, kom 10 - 15 minuten te voren en liever niet eerder, enkele minuten vóór lesaanvang sluit de buitendeur. Verlaat na je les meteen studio en het gebouw**

Maandag	Docent	Zaal	Donderdag	Docent	Zaal
09.00 - 10.00 Pilates	Babette	de Laurentius/Online	09.00 - 10.15 Chi Neng Qigong	Arno	Pranazaal Achtergracht
09.15 - 10.15 Uurtje Hatha Flow (intens)	Isolde	Pranazaal Achtergracht	19.00 - 20.15 Kundalini Fusion	Germaine	de Laurentius
10.30 - 12.00 Kundalini Fusion	Germaine	de Laurentius/Online	18.45 - 20.00* Lesserie Yoga en Mindful zwanger	Noor	Pranazaal Achtergracht
10.45 - 11.30* Lesserie Dreumesyoga 1 - 2,5 jr.	Claudia	Pranazaal Achtergracht	20.30 - 21.45 Yin Yang	Marieke	Pranazaal Achtergracht
12.00 - 12.45* Lesserie Peuteryoga 2 - 4 jaar	Claudia	Pranazaal Achtergracht	20.45 - 21.30 Yoga Nidra	Ingrid	de Laurentius/Online
13.45 - 14.45 Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht	Vrijdag		
18.00 - 19.00 Mannen yoga & pilates	Ehud & Babette	de Laurentius	09.00 - 10.15 Hatha (intens)	Marina	Pranazaal Achtergracht
19.00 - 20.10 Critical Alignment	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.15 Mindfulness Yoga	Eliza/Ehud	de Laurentius/Online
19.30 - 20.00 Meditatie	Tanja	Online Zoom	11.00 - 12.00 Pilates	Babette	de Laurentius
19.30 - 21.00 Yang Yin nl/eng	Ehud	de Laurentius/Online	10.45 - 12.00 Critical Alignment	Eliza	Pranazaal Achtergracht
20.35- 22.00 Critical Alignment (intenser)	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	14.15 - 15.15* Lesserie Kinderyoga 4 - 7 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
Dinsdag			15.45 - 16.45* Lesserie Kinderyoga 8 - 12 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.30 - 10.30 Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht	16.45 - 17.45 Yoga4 Teenagers, middelb. school	Sabina	de Laurentius
16.00 - 17.15 Mindful Hatha Yoga	Isolde	de Laurentius	19.30 - 20.45 Aerial Yoga	Nicoline	Pranazaal Achtergracht
17.45 - 19.15 Yin & Restorative	Isolde	de Laurentius/Online	Zaterdag		
19.00 - 20.15 Vinyasa Flow nl/eng	Carry	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.30 Vinyasa Flow nl/eng	Danielle	de Laurentius/Online
19.45 - 20.45 Pilates	Wendela	de Laurentius/Online	09.00 - 10.30 Critical Alignment	Laetitia	Pranazaal Achtergracht
20.35 - 21.50 Hatha Yoga nl/eng	Carry	Pranazaal Achtergracht	11.00 -12.30 Mindful Hatha Yoga nl/eng	Isolde	de Laurentius/Online
Woensdag			13.00 -14.00 Wobbelyoga 26/9 24/ 10 21/11 12/1	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.00 - 10.30 Core Flow Yoga	Arno	Pranazaal Achtergracht	Zondag		
09.00 - 10.15 Hatha Yoga	Kirsten	de Laurentius/Online	08.30 - 09.45 Hatha Yoga	Isolde	de Laurentius/Online
11.00 - 12.00 Stoelyoga	Isolde	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.15 Functional Vinyasa	Ivana	Pranazaal Achtergracht
18.30 - 19.55 Iyengar	Nadège	Pranazaal Achtergracht	10.15 - 11.45 Yin Yang nl/eng	Ehud	de Laurentius
18.45 - 20.00 Yin Yoga	Marieke	de Laurentius/Online			
20.30 - 21.45 Hatha Yoga	Sabina	de Laurentius/Online			
20.20 - 21.30 Vinyasa Flow nl/eng	Laura	Pranazaal Achtergracht			

* Aanvang lesseries zie onder Workshops op de website

In het voorjaar starten de buitenlessen weer !

